Jaro 5a. Julio 1922. Numero 4a.

Oficiala Organo de la internacia VEGETARA LIGO ESPERANTISTA.

VEGETARANO

Oficiala Organo de la internacia MOVADO POR ĈASTA VIVO.

Trimonata bulteno. Membra kotizo aŭ abono jare fl. 2.— (nederlanda valuto).

Adreso: Oscar Bünemann, Hamburg-Fuhlsbüttel (Germanujo), Alsterkrugchaussee 586 (redaktanto-kasisto).

Naciaj sekretarioj de V. L. E. kaj kotizoj en nacia mono:

Belgujo (F 8.—): kiel Francujo.
Bulgarujo (L. 20.—): Unuiĝo de Vegetaranoj Esperantistoj en Bulgarujo, sekretario Dimitr Simeonov, strato 6 septemvri 1, Sofio.
Ĉeĥoslovakujo (Kĉ 18.—): D-ro Rudolf Hiekel, Mareschgasse 4, II., Leitmeritz, kaj Josef Wisinger, Praha II, ĉe Espero Teozofia, Krakovská 17.
Danujo (kr. 3.50): F-no Marg. Noll, Fredericiagade 6, II., København-K.
Estonujo (Emk. 50.—): F-no Helmi Dresen, p. k. 6, Tallinn.
Finlando (Fm. 12.—): S-ro V. J. Kostiainen, Vaasankatu 3 D, 95, Helsinki.
Francujo (F 8.—): F-no Cécile Royer, 14 rue des Carmes, Paris V. Poŝtĉeka konto Paris 25777.
Germanujo (M 25.—) la redaktanto, Poŝtĉeka konto Hamburg 31883.
Grand-Britujo (ŝ. 4.—): S-no Marg. Blaise, 125 Hambalt Road, Clapham, London S. W. 4.
Hispanujo (P 5.—): S-ro Paul Linarès, Huerto San Basilio, Córdoba.
Hungarujo (K 30.—): S-ro Bihari Mór, Népszinház-utca 27, IV/31, Budapest VIII.
Italujo: sendu 10 lirojn en papermono al la redaktanto.
Latvujo (M 25): S-ro Talivaldo Indra, pasta kaste 475, Riga.
Litovujo (gM 25.—): S-ro Paŭlo Medem, Smeliu g. 12, Kaunas.
Nederlando (fl. 2.—): S-no C. J. Roskes-Dirksen, van Loostraat 68, Hago.
Polujo (Pmk. 100.—): S-ro Edvardo Lonkopolanski, Biala 3, Warszawa (provizore)
Rusujo; S-ro Stanislav Ŝabunjeviĉ, poŝtkesto 663, Moskvo.
Svedujo (kr. 3.20): S-ro K. A. Karlstén, Hålberg pr. Glommersträsk.
Svisujo (F 5.—): F-no Maria van Rees, Chalet Bertha, Wilderswil.
Usono (Dol. 0.75): S-ro Creston C. Coigne, Esperanto Service Corporation, Suite 306, 500 Fifth Avenue, New York City.

El landoj necititaj oni pagu laŭ nederlanda valuto fl. 2.— en nacia papermono. El la necititaj orientaj ŝtatoj oni sendu M 25.— en germanaj bankbiletoj haveblaj ĉe iu ajn banko. Evitu poŝtmandatojn, ĉar ili kaŭzas kurzan perdon.

Centro por la kotizoj de la Internacia Movado por Ĉasta Vivo: kasistino S-no C. J. Roskes-Dirksen, van Loostraat 68, Hago, Nederl.

Nia Titolo.

Kelkaj el niaj legantoj eble jam miris, ke tre ofte ili ne trovas en nia organo multajn artikolojn pri vegetarismo, kaj unu samideano jam proponis, ke ni donu al nia bulteno la pli vastan titolon „Ĉirkaŭ Esperanto“, por montri, ke ĝi donas esprimon al tuta aro da ideoj parencaj al la mondlingva. Fakte, la eldonanto deziras, ke ĝi estu esprimejo de tre vasta idearo, kaj li ŝatus, se baldaŭ la bulteno povus porti titolon pli ampleksan; sed tiu ĉi ebleco estas ankoraŭ tre, tre malproksima pro tio, ke la nepra subkondiĉo de ĉiu el tiuj pli vastaj ideoj devas esti vegetarismo.

Mi diras simple „vegetarismo“, supozante, ke la leganto scias, ke per tiu esprimo ni, vegetaranoj kaj Esperantistoj, ne komprenas simplan stomakan principon, sed tutan aron da sentoj kaj pensoj, kiuj ne povas esti simple konfesataj aŭ deklarataj, sed estas persona bezono kaj devas esti praktikataj de ĉiu individuo aparte. Por ni la vegetarismo estas io subkomprenata, io kio ne bezonas plu klarigon, kaj la solaj demandoj, kiujn ni scius fari al eksterstarantoj, estus: kial vi manĝas kadavrojn, kial vi trinkas alkoholaĵojn, kial vi malpurigas vin kaj la aeron per tabakfumado? Kontraŭe, la demandoj: kial vi ne manĝas viandon? k. t. p. estas por ni same nekompreneblaj, kiel ekzemple la demando: kial vi ne vendas viajn infanojn? Ni ne faras virton el nia vivmaniero; sed por ni ĝi estas nepra bazo por tolerebla vivado.

Pro tio ĉi, ni deziras nur, ke pri tiu nepra bazo de vivkoncepto konsentu ĉiuj legantoj, por ke pri tiaj principaj demandoj ni ne plu bezonu paroli. Kiam ĉiu leganto de nia organo ankaŭ sen la titolo „Vegetarano, oficiala bulteno de la internacia Vegetara Ligo Esperantista“, scios, ke tolerebla vivo laŭ cititaj principoj estas subkomprenata en ĉiuj niaj artikoloj, tiam efektive ni povos ŝanĝi nian titolon kaj kun granda ĝojo progresi sur la ŝtuparo de evoluo laŭ nia vivkoncepto. Sed tiu momento estas ankoraŭ malproksimega, bedaŭrinde. Ekzistas ankoraŭ multaj personoj, kiuj ne scias, ekzemple, ke estas monstra paradokso, se iu persono legas nian bultenon kun pipo aŭ cigaro en la buŝo aŭ eĉ kun glaso da biero aŭ vino antaŭ si.

Kiom da personoj opinias, ke ili povas per sagace ellaboritaj programoj, per politikaj revolucioj solaj, per ekonomiaj organizoj aŭ per sciencaj eltrovaĵoj ŝanĝi la mondon kaj konduki ĝin al pli bona stato! Kaj kiom da personoj sen interna seriozeco ambicie mirigas legantojn kaj aŭskultantojn per lertaj paroloj aŭ paroladoj! Ili ne trovas esprimejon en nia bulteno; ĉar por ni la unua kondiĉo estas tio, kion Tolstoj nomis la unua ŝtupo en la evoluo de la homaro: la persona individua reformo de la vivkutimoj, la vegetarismo.

Kompreneble, tio ne signifas, ke ĉiu aŭtoro, kies pensoj aperas en nia bulteno, nepre devas esti vegetarano. Kvankam la aro da vegetaranaj genioj estas granda (oni pensu pri Leonardo da Vinĉi, pri Pitagoro, pri Bernard Shaw, aliflanke pri Budho kaj pri Kristo, kiu laŭ novaj esploroj supozeble estis vegetarano), estus naiveco, se ni rifuzus la intelektan trezoron donitan al ni de geniuloj, al kiuj ilia epoko kaj la cirkonstancoj ne alblovis la ideojn, kiujn ni opinias gravegaj. Cetere, ĉe multaj el plej famaj aŭtoroj ni trovas aludon pri tio, ke vegetaremo ne estis fremda al ili; sed dum ilia epoko la konsekvencoj el tia emo ŝajnis tiom absurdaj, ke devas sufiĉi al ni la eretoj, kiujn ni trovas en iliaj verkoj, eldiroj kaj leteroj pri la ideoj, al kiuj servas nia entrepreno.

Diroj de Prof. Auguste Forel.

Nek povas nek devas esti kontrasto inter higieno kaj etiko.

La ĝisnunan kapitalistan naciisman kulturon, kies simbolo estas la kanono, ni volas anstataŭi per socia kaj internacia kulturo de paco.

Same kiel ekzistas tre modera ebrieco en la formo de ioma nenatura gajiĝo, tiel ekzistas ankaŭ tute modera kronika (daŭra) alkoholismo, kiu faras la homon modere grasa, modere mallaborema, modere vulgara kaj modere etikdifekta.

Vivintenseco.

Kiom strange estas, ke mi vivas senĉese en stato de ĝoja ebrieco, sen iu speciala motivo. Jen mi kuŝas

trankvila, sola (en mallibercjo), envolvita en la nigrajn tukojn de la malhelo, enuo kaj vintra malliberceco, kaj tamen mia koro batas pro nekomprenebla, nekonata interna ĝojo, kvazaŭ mi paŝas en brilaj sunradioj sur florabunda herbejo. Kaj en la malhelo mi ridetas al la vivo, kvazaŭ mi scias iun magian sekreton, kiu malaperigas ĉion malbonan kaj malgajan, ŝanĝante ĝin en helon kaj feliĉon. Samtempe mi mem serĉas motivon por tiu ĝojo, trovas nenion kaj denove devas rideti pri mi mem. Mi kredas, ke la sekreto estas nenio alia ol la vivo mem. En tiaj momentoj mi pensas pri vi kaj deziregus transdoni al vi tian magian ŝlosilon, por ke vi ĉiam kaj en ĉia ajn situacio ekvidu la belecon kaj la ĝojon de la vivo, por ke ankaŭ vi vivu kvazaŭ en ebrieco kaj transpasu multkoloran herbejon.

El letero de Rosa Luxemburg al amikino.

Pacesperoj.

Vanaj estas ĉiuj pacesperoj, dum kiam sango fluas en tielnomata paca tempo. Homoj, kiuj serĉas paceblecojn ekskluzive sur sciencaj aŭ politikaj vojoj, tute ne atentas la gravan fakton, ke nur absoluta finigo de sangofluo estas nepra kondiĉo de daŭranta mondpaco.

Eĉ se la mortpunon oni forigus, la daŭranta paco inter la homoj estus neebla, dum kiam la homaro fluigas bestan sangon. La bestaron oni devas pacigi, kaj ĉiu viva korpo devas esti proklamata sankta. Neniu paco estas ebla, ĝis kiam la homoj ĉesos mortigi kaj manĝi la plijunajn fratojn, la bestojn. La mizera kredo, kiun eĉ kristanoj havas, ke bestoj estas donitaj por homnutraĵo, estas absolute foriginda. Bestoj devas vivi en paco kun homoj. Nur sovaĝaj bestoj rajtas, mortigi aliajn bestojn, ĝis kiam ankaŭ ilia prudento estos plialtigita.

Eĉ, iom post iom, oni devos forlasi la kulturon de laborbestoj; ĉar ilin oni mortigadas pro troa multnaskeco. Tiu ĉi reformo kredeble okazos gradon post grado, malrapide, sed certe. Ĉiujn pafilojn oni devas detrui; ĉar ili supozas mortigon.

La animfizika vivo spiritiĝos nur per ŝanĝo de nuntempa pensmaniero. Plialteco en mondo spirita postulas la principon, ke plievoluinta estaĵo protektu la pli malaltan estaĵon. Sed la homoj eĉ nuntempe vivas kiel detruantoj de pli malfortaj estaĵoj. Tial ili semas senĉese malbenon kaj propran kondamnon. La devizo de pacamiko devus esti: „Gardu vermon de danĝero kaj pereo pli multe ol vian propran infanon, kaj vi kreos rapide mondpacon". Malnovajn animajn justecprincipojn forlasu, kaj anstataŭe agu laŭ spirita leĝo.

El „Idän Tähti" (Orienta Stelo) tradukis Elsa Vento.

Rimarko de la redaktanto: La artikoloj el aliaj revuoj aŭ senditaj de samideanoj estas presataj pro senpartieco kaj por prezenti ĉiujn aspektojn de la traktataj demandoj, tamen sen respondeco de la redaktanto. La supra artikolo devenas el finlingva teozofia revuo.

La nutraĵo de Johano la Baptisto.

De D-ro med. Hjalmar Selldén.

La skribinto de tiuj ĉi linioj estas konsiderata „religia" viro. Mi penas vivi kiel vera sekvanto de Kristo kvankam tio ofte malsukcesas al mi. Pro tio mi forte abomenas la tiel nomatan „altan" kritikon pri la biblio, t. e. la kritiko, kiu forŝiras iom post iom ĉiujn foliojn el la biblio, tiel ke apenaŭ restos pli ol la malplenaj kovriloj de la bindita volumo. Tute alia, aparta afero estas komprenneble la iom neĝustaj aŭ efektive malĝustaj tradukoj en la biblio; ĉar pri tiu ĉi punkto mi rajtas rezervi al mi la liberecon de scienca kritiko kaj esploro rilate al tiuj detaloj, kiuj tro akre kaj evidente kontrastas kontraŭ sperto kaj scienco.

Kiam mi en la komenco de tiu ĉi jarcento estis kuracisto en la Kuhne-kuracejo de Lönnerblad en Hedemora, venis iutage tien greka komercisto kun sia edzino, kiuj loĝis en Stokholmo. La greko petis min flegi kaj se eble kuraci lian edzinon, kaj kiam la banoj de la malsanulino kaj ŝia vegetara dieto estis de mi aranĝitaj, la greko kaj mi interparolis ankoraŭ iomete. Li demandis, ĉu mi scias legi grekan lingvon kaj ĉu mi posedas la Novan Testamenton en la greka originala lingvo. Jes, mi havis. La greko petis min, legi la trian ĉapitron de Sankta Mateo. Mi faris tion kaj legis, ke la nutraĵo de Johano la Baptisto konsistis el „akrides" kaj „meli agrion", aŭ laŭ la kutimaj tradukoj, el akridoj kaj sovaĝa mielo.

La greko ridetis kaj demandis: Ĉu vi kiel moderna fiziologo opinias, ke iu homo la tutan jaron povas teni sin sana, vigla kaj laborkapabla per la nura manĝado de sekigitaj akridkadavroj kaj mielo, ne ricevante stomaksuferojn kaj aliajn dolorojn?

La greko tiam klarigis, ke la vorto „akrides" efektive povas signifi flugilhavajn insektojn, sed samtempe radiklegomojn. Tute akurate „akris" estas akrido kaj „ákris" pinto; pro tio „akrides" aŭ pli korekte „akriai" signifas la pintojn aŭ la ekstremaĵojn de kreskaĵoj, t. e. pinto kaj radiko, kaj sekve temas pri burĝonoj (asparagoj), fruktoj, beroj, semoj kaj radikoj de la sovaĝaj (t. e. ne plantitaj) kreskaĵoj troveblaj en la dezerto. La patriarko tradukinta la evangelion de Sankta Mateo el greka lingvo supozeble legis erare „akrides" anstataŭ „akriai", aŭ eble li eĉ ne sciis, ke akris signifas legomon, kaj tial tradukis ĝin latinen per „locusta", t. e. akridoj.

Laŭ „Vegetarianen" tradukis la svedan tekston samcelano K. A. Karlstén. La resto de la longa artikolo estas grandparte ripeto aŭ plidetaligo de tio, kion enhavis jam nia artikolo en „Vegetarano" V—5 pri tiu ĉi temo.

Vivisekcio.

La devizo „La scienco pro la scienco", kiu donas pretekston al tiom da kruelaĵoj kaj disperdo de intelekta energio, estas denove ilustrata per jena fakto raportita de la „Messaggero della Salute" (Informanto pri Sano):

D-ro L. R. Dragstedt en la fiziologia fako de la Ĉikaga universitato depost deko da monatoj torturadas hundojn, katojn kaj kobajojn, por kunligi la abdomenajn kavojn de du el tiuj bedaŭrindaj bestoj kaj formi el ili „siaman" paron. Tiu ĉi problemo, diris D-ro Dragstedt al kelkaj intervjuantoj, okupas la sciencon jam dum jarcentoj, sed bedaŭrinde ne estas ankoraŭ solvita. Tamen li esperas atingi baldaŭ ĝian solvon, kaj pro tiu ĉi fido li kun furioza fervoro malfermas la ventrojn de vivantaj hundoj, katoj kaj kobajoj!

La Proteinoj.

Tiu homo, kiu deziras sin nutri laŭ ia dietsistemo, devos sin igi kompetenta por tiu rolo per la studado de la nutraĵoj kaj iliaj rilatoj al la bezonoj de la homa korpo. Se tion li ne povas fari, li devos akcepti la konsilon de tiuj, kiuj tion jam faris. Se ne, eble difektiĝos al li la farto.

Ja, por ke oni povu taksi la valoron de ia dietsistemo, estas necese, ke oni sciu la nutrajn erojn de la manĝaĵoj kaj la bezonojn de la korpo homa por ĉiu el ili. La ĉefaj eroj en la manĝaĵoj, kiuj rilatas al la nutrado, konsistas el kvin specoj jenaj:

1. La proteinoj. 2. La ameloj kaj la sukeroj. 3. La oleoj kaj la grasoj. 4. La saloj. 5. La akvo.

En kiuj manĝaĵoj la vegetarano povos trovi la proteinojn? Pleje en la nuksoj, la fromaĝo, la ovoj kaj en iaj artefaritaj manĝaĵoj, ekzemple en la laktoplasmono. Kiamaniere funkcias la proteinoj en la homa korpo? Precipe ili subtenas la varmecon de tiu korpo, kaj ili anstataŭas la korpajn eljetaĵojn. Jen kial tiuj, kiuj loĝas en la malvarmaj landoj (ekzemple la eskimoj), kaj bezonas kaj manĝas multe de proteinoj.

En kiuj manĝaĵoj la vegetarano povos trovi la amelojn kaj la sukerojn? Pleje en la terpomoj, la rizo, la faruno, la mielo, kaj en la dolĉaĵoj. Ili ekzistas ankaŭ en la vegetaĵoj kaj en la fruktoj. Kiamaniere funkcias la ameloj kaj la sukeroj en la homa korpo? Precipe ili enmetas la energion en la muskolojn.

En kiuj manĝaĵoj la vegetarano povos trovi la oleojn kaj la grasojn? Precipe en la oliva oleo, en la butero kaj en la nuksoj. La oleoj kaj grasoj subtenas la varmecon en nia korpo; pro tio la eskimoj manĝas multe da ili.

La salojn la vegetarano povas trovi preskaŭ en ĉiuj manĝaĵoj. Granda parto de la materio de niaj ostoj konsistas el la saloj. La saloj ankaŭ helpas al la movado de kelkaj el niaj korpaj fluidaĵoj.

La akvon ni kaj trinkas kaj trovas en preskaŭ ĉiuj nutraĵoj. Sesdek procento de la homa korpo konsistas el la akvo. Ĝi estas necesa pro la digesto kaj por la ensorbo de la nutraĵoj.

Krom tiuj kvin specoj de aĵoj, kiuj rilatas al la nutrado, troviĝas en la manĝaĵoj aliaj aĵoj, ekzemple la vitaminoj kaj la purinoj. Sed priparolo pri ili troe longigus tiun ĉi artikolon.

Bedaŭrinde la homo ofte aŭ manĝadas tro da kelkaj el la eroj de siaj manĝaĵoj aŭ kontraŭe ne manĝadas sufiĉe da certaj nutraĵeroj. Tio povas esti kaŭzo de nebona farto. En antikvaj tempoj la homo ricevis siajn manĝaĵojn freŝe el la aero, la riveroj, la maro kaj la supraĵo de la tero. El la manĝaĵoj tiel ricevitaj li ordinare ricevis taŭgan kvanton de tiuj eroj kiuj rilatas al la nutrado. Sed nuntempe la civilizita homo aŭ pliigadas aŭ malpliigadas kelkajn el tiuj eroj, kaj li ŝanĝadas kaj difektas siajn manĝaĵojn per muelado, konfitado, frostigado, konservado, densigado kaj per erara kuirado. Jen la rezulto: la homa farto iom post iom malboniĝadas laŭ diversaj manieroj, kaj por liberiĝi el tiaj malsanoj, la homo elpensis diversajn dietsistemojn. Inter tiuj sistemoj troviĝas la bone konata sistemo vegetarismo.

Tiuj, kiuj manĝadas multe da viando, ricevas per ĝi tro da proteinoj. La vegetaranoj, kiuj evitas tiun ĉi danĝeran, kelkfoje ne ricevadas sufiĉe da proteinoj, kaj pro tio ilia farto ne prosperadas. Dum la daŭro de kelkaj monatoj oni povas forlasi el siaj nutraĵoj aŭ la amelojn kaj la sukerojn aŭ la oleojn kaj la grasojn (ne ambaŭ specojn samtempe), kaj oni spertos nur malsanon. Sed, se oni tiamaniere forlasus la proteinojn el sia nutraĵo, oni mortus.

El tio ĉi venas la demando: kiom da proteinoj ĉiu homo bezonas ĉiutage? Pri tiu ĉi temo troviĝas inter la fiziologoj diferencaj opinioj. La plejmulto el ili konsentas pri tio, ke li ricevu por ĉiu kilogramo de la tuta pezo de sia korpo almenaŭ unu gramon da proteinoj kaj ne pli ol 1. 7 g po kg. Sed por praktikaj celoj estas dezirinde, ke oni havu unu regulon, laŭ kiu ĉiuj povos manĝi; jen ĝi: Ĉiu homo ricevu por ĉiu kg de la tuta pezo de sia korpo 1. 5 g da proteinoj ĉiutage. Originale verkita de D-ro Dietisto, Britujo.

(Daŭrigo sekvos.)

La aŭtoro de tiu ĉi artikolo estas simpatianto de vegetarismo, sed ne praktika vegetarano. Laŭ vegetaranaj aŭ aliaj vegetaremaj aŭtoroj la proteinminimumo estas jam opiniita multe pli malalta. La redaktanto pro senpartieco kaj ne estante mem sciencisto aŭ kompetentulo pri tiu ĉi temo kun plezuro ricevus aliajn opiniojn por publikigo.

La Lotofagoj.

(Fragmento.)

En antikva tempo, sur nekonata tero, vivis dieca popolo. Homoj belaj, puraj kaj dolĉanimaj plenigadis per kantoj preĝaj kaj mistikaj la kamparon. Vastaj lotusaj ĝardenoj blankadis kaj brilis sub la mildaj sunradioj; dum la tuta jaro regis printempo. La loĝantoj de tiu paradiza lando nur per la gracia sankta lotuso nutris sin kaj trinkis nur ambrozion. Frate ili vivis inter si kaj amis sin reciproke pli ol eble. Preĝo estis iliaj songoj, kaj ilia vivo muziko. Ili ne konis militon, nek sangfluadon; ĉar Amo estis ilia dio, kiu regis per sia leĝo: Harmonio.

Eterne junaj, iliaj vizaĝoj estis blankaj kia la lotusa floro, kaj neniam viando tuŝis iliajn lipojn. La lotofagoj portis longajn buklajn harojn, similajn al la nuboj, kaj havis okulojn profundajn kiaj steloj. Iliaj kantoj ĉarmis onin senrevene.

Pasis tagoj, jaroj kaj jarcentoj en senzorga feliĉo. Sed subite nigrahaŭtaj babaroj atakis la Edemon de la lotofagoj. Ili portis sangajn glavojn kaj venenajn sagojn, dispelis malproksimen la lotofagojn, neniigis la lotusajn ĝardenojn kaj sur iliaj lokoj enplantis vinberujojn, mortigis la bestojn kaj la birdojn, nutriĝis per ilia viando, trinkante sangon avide, kaj diboĉadis. Sangaj riveroj ekfluis sub iliaj piedoj.

De tiam la lotofagoj ne estas vidataj. La homoj pensas ilin pereintaj; sed oni diras, ke ili feliĉe vivas en malplej alpaŝeblaj arbaroj de la montoj Himalajaj, malproksime de la malpura mondo, trankvilaj, saĝaj, mildaj, ĉastaj kaj diecaj.

St. Ĝ u ĝ e v, Panagjuriŝte (Bulgarujo).

Teristo.

Sub la titolo „Teristo“, adreso ĉe redaktanto Stanislav Ŝabunjeviĉ, Moskvo, poŝtkesto 663, aperis en majo 1922a la unua numero de monata bulteno dediĉita al serĉado de vojoj, kiuj celas al la realigo de vivo justa kaj harmonia. Jen ĝia informa artikolo:

Terismo estas vivkoncepto bazanta sur jenaj principoj: Ĉio vivanta devenas de la tero kaj, plenuminte sian viveiklon, revenas al ĝi. Sen tero neniu materia estaĵo povas ekzisti. Se parto da homoj uzurpas al si ekskluzivan terposedrajton, ĉiuj aliaj homoj, senigitaj je tero, estas dependantaj de tiuj terposedantoj kaj fakte fariĝas iliaj sklavoj.

Ĉiu socia aranĝo bazas sur la normoj, laŭ kiuj la terposedrajto estas disdonita inter la loĝantaro. La esenco de ĉiu socia reformo estas la terposedreformo (area reformo).

El tiu fundamenta koncepto sekvas la jenaj. Ĉiu homo devas ĝui egalajn jurajn rajtojn. Vivo sana, justa, harmonia estas ebla nur en intima kontakto de la homo kun la tero, kun la naturo. Por povi vivi juste kaj libere, la homo devas rezigni je superfluaĵoj.

La tasko de la bulteno kaj eldonejo „Teristo" estas, unuigi samceelanojn, komunforte esplori la realigitajn manifestiĝojn de vivo bazita sur la cititaj principoj, registri kaj diskonigi ilin. Laŭ la akiritaj spertoj ni volas ellabori kaj kompletigi nian vivkoncepton kaj serĉi la vojon al vera progreso. —

La eldonejo de „Teristo" fondis jam Bibliotekon de Teristo en formo de flugfolioj, broŝuroj kaj libroj aperontaj laŭbezone pri temoj parencaj al tiuj, kiuj okupas la „Vegetaranon". Oni sendu al la supra adreso naciajn monbiletojn (ne poŝtmandatojn), por aboni aŭ por ricevi specimenajn ekzemplerojn.

Jam aperis, sub titolo „La sola Savrimedo", la unua broŝuro el la citita kolekto. Ĝi traktas la arean reformon, impostreformon, sociaranĝon kaj parencajn temojn.

La „Vegetarano" salutas la novan kolegon kaj deziras al ĝi sukceson ne nur rilate al la disvastigo de la bulteno „Teristo" kaj ĝia financa prospero, sed precipe rilate al la praktika efiko de ĝia ŝatinda laboro. Nia bulteno „Vegetarano" jam ofte enhavis artikolojn pri la area reformo, kaj ĉiu vegetarano jam okupiĝis pri tiu ĉi demando. Tamen ĝi ne estas nepra parto de la vegetara principo; ĉar la area reformo havas socian aspekton tute sendependan de la dieta demando.

Se la „Vegetarano" ĝis nun kelkfoje jam okupiĝis kaj ankaŭ estonte okupiĝos pri la areroforma demando, la redaktanto ne faras tion, por meti la aferon sur la programon de la VLE, sed nur por plilarĝigi la diskutejon de nia anaro, same kiel en religiaj demandoj la artikoloj tuŝantaj religiajn temojn aŭ sistemojn ne ligas nian organon aŭ ligon aŭ iu speciala religia doktrino, sed nur plilarĝigas la horizonton de nia penso.

Al la Konferenco de la Naciara Ligo

en Ĝenovo la Laborista Esperantista Grupo de Ĝenovo sendis jenan saluton en Esperanto verkitan:

Al la Internacia Delegitaro, bonvenon en la patrurbo de Kolombo kaj Mazzini. Vin salutante, ho regantoj de la mondo, en la helpa lingvo, kies ideala spirito estas paco, frateco, civila progreso, ni certe interpretas la senton de la tutmonda Esperantistaro, kiu sopire atendas de la Ĝenova konferenco luman radion dissemantan sur la tuta tero pacon, fratecon, civilan progreson. Nia Mazzini inspiru vin.

Naiveco.

Ŝi (tute ĝoja): Imagu nur, Ludoviko, mi ricevis la premion de kvincent dolaroj; ĉar mi verkis la plej bonan artikolon pri la krueleco, kapti la sovaĝajn bestojn per kaptiloj.

Li: Bonege! Kaj kion vi nun faros per la kvincent dolaroj?

Ŝi: Mi volas aĉeti peltan mantelon por mi.

Konsilo.

En harmonio sole nur
kun la reganta Di-natur',
ĝin obeante senkondiĉe,
vi vivos sane kaj feliĉe. Rudolf Hiekel.

Nia samideano D-ro Rudolf Hiekel, kiu redaktadas la Esperanto-angulon en la ĉiutaga Leitmeritzer Zeitung, aperigis en tiu angulo jenan rimaĵon kun la germana traduko:

Aŭdu, jun- kaj maljunuloj:
ne plu trinku la bierojn.
Manĝu pomojn kaj vinberojn,
evitantajn al mortuloj
la maldolĉajn mortmanierojn.
Manĝu fruktojn, ĝis sufiĉos,
vi eternen resaniĝos.

El la revuo „Rational Living".

Vera vegetarismo laŭ ĉiuj siaj konsekvencoj estos laŭgrade pli kaj pli efektivigebla, ju plie ni progresedas en civilizo kaj ju plie nie perfektiĝas en teknika lerteco. Ju pli da maŝinaro ni havas, des malpli da bestoj estas uzataj: ju pli bonaj estas niaj agrikulturaj laboriloj, des pli facile ni eltiras el la kampoj nutrajon por ni.

— — —

Vegetarismo havas neniun rilaton al la tendenco aŭ movado por plisimpligi la vivon, kvankam la plisimpligo de la vivo povas esti unu el la celoj de multaj vegetaranoj, inkluzive je mi mem. Oni povas fari „simplan vivon" ankaŭ neestante vegetarano.

— — —

Jes, la eskimoj manĝas kaj devas manĝi viandon. Sed nek vi nek mi estas eskimoj, kaj ni ne vivas en ilia malalloga lando!

— — —

De la momento, kiam iu vidas la veron de la vegetarismo kaj daŭrigas viandmanĝadon, li ne estas plu senkulpa kaj senscia pri sia eraro. Li estas kulpa je krimo.

La belega afero rilate al vegetarismo estas, ke ni ne bezonas atendi, ke la resto de la homaro estu preta; ni povas tuj senatende realigi niajn ideojn pri nutrajo.

— — —

Estas vere, ke kelkaj el la plej grandaj bestoj vivas ekskluzive per kreskaĵoj. Sed ĉevaloj kaj bovinoj, kiam ili estas tre malsataj, estas trompeblaj kaj povas esti nutrataj per miksaĵo de fiŝviando kaj greno. Ili ne estas vegetaranaj per propra elekto. Sed ni estas. Kaj nur konscia vegetarismo estas vera vegetarismo.

— — —

La vegetara dieto, laŭ mia koncepto, ne estas la „laŭnatura dieto", sed silenta ribelo kontraŭ la kruel-

Traduko, represo kaj diskonigo estas petataj.

Movado por Ĉasta Vivo.

Dum la XIIIa Esperanto-Kongreso en Praha fondiĝis la Internacia Movado por Ĉasta Vivo. Evidentiĝis, ke en multaj landoj estas personoj, kiuj volas kunlabori al pli bona stato rilate je la seksvivo.

Ĉu vi scias, leganto, ke el la tri grandaj nuntempaj malsanoj (tuberkulozo, alkoholismo, seksmalsanoj) la seksmalsanoj ĉie plej konsternige pligrandiĝas?

Ĉu vi scias, ke neniu mizero en la tuta mondo estas tiom grava kaj tiom prema, kiom tiu sur seksa kampo?

Ni ne plu devas kaj povas silenti. Ni devas venki la staton de mizero. Koncernas la interesojn, morale kaj korpe, de ni mem, de niaj infanoj, amikoj, eĉ de la tuta homaro.

Per parolo kaj faro ni devas kune batali kontraŭ la senmoraleco. Helpu nin laŭ via povo per via persona forto, per via influo, per via mono!

Aĉetu nian broŝuron "La Principo de la Movado por Ĉasta Vivo pliklarigita el ideala kaj praktika vidpunkto" (vidu aliflanke).

Kaj abonu la bultenon "Vegetarano", oficialan organon de la internacia Vegetara Ligo Esperantista kaj de la internacia Movado por Ĉasta Vivo. Petu provnumeron de s-ro Oscar Bünemann, Hamburg-Fuhlsbüttel (Germanujo) Alsterkrugchaussee 586.

Sendu vian laŭvolan kotizon por nia Movado al la kasistino s-no C. J. Roskes-Dirksen, Den Haag (Nederlando), van Loostraat 68. (Samcelanoj el landoj kun malfavora valuto povas membriĝi senpage).

Ni volonte ricevos ĉiujn adresojn de samideanoj, kiuj konsentas aŭ simpatias kun la Deklaro de Principo (vidu aliflanke).

Den Haag (Nederlando)
van Loostraat 68

D. Roskes,
prezidanto.

Subskribanto konsentas / simpatias kun la Deklaro de Principo de la internacia Esperantista Movado por Ĉasta Vivo kaj volas esti membro / subtenanta membro de tiu ĉi movado.

Li aŭ ŝi jare pagos / por unu fojo donacas ....

Adreso: ....

(turnu m. p.)

Deklaro de Principo.

La MOVADO POR ĈASTA VIVO (M. Ĉ. V.) havas kiel principon la alceladon al seksa pureco.

Ĝi akceptas kiel idealon; personan kaj socian vivon laŭ tiu ĉi normo:

a) La Spirito regu laŭ Racio kaj Konscienco la sentoregatan kaj animan vivon, ne erare priopiniante la normalajn bezonojn de korpo kaj animo.

b) Pluenplantado, ne voluptoĝuo estas la origina kaj esenca celo de la sekskuniĝo.

c) La homo estas rajtigita je sekskuniĝo nur tiam, kiam ĝi okazas pro amo, en edzeco, laŭ reciproka deziro, kalkulante kun eblaj malutilaj sekvoj por la spirita kaj korpa bonfarto de la koncernataj personoj mem kaj de ilia idaro.

Laŭ sia deklarao de principo la movado helpas al la disvastigado de sia idealo de pureco kaj la kondutado laŭ ĝi, kaj ĝi kontraŭbatalas ĉiujn sociajn malbonajn statojn kaj malpravajn opiniojn pri seksa kampo, kiuj estas kontraŭaj al la de ĝi metita normo.

Nome ĝi kontraŭbatalas prostitucion, delogadon sub influo de alkoholo, duoblan moralon, superregon de la viro super la virino en kaj ekster la edzeco, novmaltusianismon, kaj la sociajn malbonajn statojn, kiuj kondukas al tiuj ĉi pekoj de la popolo; pornografion per vorto kaj bildo, onanion, hetero- kaj homoseksualajn kontraŭnaturaĵojn kaj ĝenerale ĉiujn malĉastaĵojn en vortoj, skribaĵoj kaj faroj.

Ĝi alcelas edukadon en vereco, pureco kaj volforteco, plifaciligadon de liberaj ĉastaj interrilatoj inter ambaŭ seksoj, kuracistan esploron antaŭ la edziĝo, plirespektigon de la patrineco kaj al la rekonado de la sankteco de la edzeco.

Mendu: "La Principo de la Movado por Ĉasto Vivo, pliklarigita el ideala kaj praktika vidpunkto". (29 paĝ.) Prezo: nfl. 0.25, afrankite nfl. 0.30, rekomendite nfl. 0.45, havebla ĉe D. Roskes, den Haag (Nederlando), van Loostraat 68.

Ĉe la sama adreso havebla: "Al mia fratineto", rekomendinda broŝuro pri la seksvivo de Felix Ortt (31 paĝ.). Prezo: nfl. 0.50, afrankite nfl. 0.55, rekomendite nfl. 0.70.

"Instruo por Gejunuloj pri la Seksvivo", laŭ D-ro Aleks. Batěk, tradukis Zdena Kubíková. Prezo Kč. 4.—. Havebla en Praha-Král. Vinohrady, Jablonského 13 (Ĉeĥoslovakujo).

---

eco en la naturo. Ĝi estas la dieto, kiun plenkonscie adoptis pensanta kaj sentanta malmulto da homoj, kaj precize pro tio ĝi estas kara al mi.

D-ro Benzion Liber.

El diversaj Landoj.

Rusujo: En Moskvo, post longa periodo de nefunkciado, denove komencis laboron Moskva Societo Vegetarana, adr.: Moskvo, Gazetnij per. 12. Ĝi malfermis vegetaran manĝejon, kiun vigle vizitas membroj kaj publiko. Ĉiusemajne aŭ kelkfoje, laŭeble, dum semajno oni aranĝas lekciojn, legadojn kaj diskutojn pri diversaj temoj de vegetarismo kaj ĉasta vivo. Ili estas vigle vizitataj. Ekzistas krom la citita restoracio en Moskvo ankoraŭ unu privata vegetara manĝejo, strato Mjasnickaja, angulo Lubjanskogo pr.

Svedujo. Mortis 73jara D-ro med. Hjamlar Selldén, fervora vegetarano kaj naturcuracisto, kontraŭulo de vakcinado, vivisekcio kaj venenaj kuraciloj. Tiu ĉi numero enhavas parton el artikolo, kiun li verkis pri la nutraĵo de Johano la Baptisto. La sveda vegetara jarkunsido okazis tiun ĉi jaron en Falun; regiono Dalarne, dum pentekosto.

Germanujo. La prusa parlamentano Max Lichtenstein iniciatos en la parlamento diskuton pri la malbona influo de filmoj, kiuj pentras bovkuradojn, por ke tiaj abomenaj filmoj estu malpermesataj.

Monpeto.

La eldonejo de la germanlingva monata revuo „Junge Menschen“ (Juna Generacio) troviĝas pro la valutmizero en malfacilaj cirkonstancoj kaj petas apogon per fremdvaluta abono kaj per pruntoj de bonvalutaj samcelanoj. La speciala agadkampo de tiu ĉi revuo estas la kreskanta junularo, en kiu estas vekota la volo al bono kaj kontraŭ la spiritaj kaj korpaj koruptiloj de nia epoko. La sama eldonejo eldonas revuon „Junge Republik“ (Juna Respubliko). La „Vegetarano“ ne ŝatas apogi monpetojn, sed faras escepton en tiu ĉi okazo pro la parenceco de la ideoj kaj la neceseco de la agado de la „Junge Menschen“. Adreso: Hamburg 36, Johnsallee 54, Germanujo.

Gazetoj, Revuoj, Libroj.

Skandinava Esperantisto, adr. Karl Fröding, 1217 Seventh Avenue, Rockford, Illinois, Usono. Post longa paŭzo reaperis tiu ĉi revueto, ĉefe en Esperanta, parte en sveda lingvo. En tiu ĉi unua postmilita numero ni trovas bonan artikolon „La Vegetarismo“. Abonprezo 50 cendoj.

Giuseppe Mazzini „Devoj de la Homo“. Tradukita el itala lingvo de Mikaelo Arabeno. Havebla de Laborista Esperanto-Grupo, poŝtkesto 922, Ĝenovo, Italujo. Valora eldonaĵo pro tio, ke parolas el ĝi penso kaj sento de granda homo kun arda volo al bono. Jen tipa diro de Mazzini: „La vivo estas tasko; pro tio la devo estas ĝia plej alta leĝo“.

Hungara Esperantisto, Szeged, Szentháromság-utca 30, Hungarujo. Jarabono 1 svisa franko.

Export Esperantist, 102 N. Wells str., Chicago, Illinois, Usono. Monata. Jarabono 1 dolaro. Nur la titolo estas angla, la enhavo Esperanta. Bedaŭrinde la Esperanta stilo kelkloke estas tre difekta.

Holanda Esperantisto, semajna revueto por la propagando de Esperanto en Nederlando. Redaktanto C. G. Sterkenborg, Spittaalstraat 3, Zutfen, Nederlando; kvaronjara abono nfl. 0,60. En Esperanto kaj holanda lingvo.

The British Esperantist, monata, adr. 17 Hart Street, Londono W. C. 1, Anglujo; jarabono: 6 ŝilingoj. Tre rimarkindaj estas ĝenerale la notoj de la eldonanto sub titolo „Editorial“.

La Espero, monata, adr. Eldona Societo Esperanto, Stokholmo 1, Svedujo. Jarabono sv. kr. 4,50. En lingvoj Esperanta kaj sveda.

L'Esperanto, monata oficiala organo de la itala samideanaro, adreso San Vito al Tagliamento, Italujo; eksterlande dudekobla afranko de eksterlanda letero laŭ nacia poŝttarifo.

Esperanto Triumfonta, Köln-Horrem, Germanujo. Internacia, semajna. La numero 85a enhavas bonan tradukon de „La nova idolo“ (la ŝtato) de Fr. Nietzsche. N-ro 87a interalie raportas pri la kontraŭalkohola movado en Polujo.

Diversaĵoj.

Korespondadon deziras kun vegetaranoj kaj tolstojanoj s-no Arkadio Kostanov, Katoliĉeskaja 5, Astraĥan, Rusujo.

Helpon kontraŭ malsato petas la Kaŭkaza Helpejo por Malsatantaj Esperantistoj, Sennaja 56, Pjatigorsk. Estas bezonataj nutraĵoj kaj kuraciloj. (Rusujo.)

Konsilon kontraŭ tuberklozo petas samideano Hermann Remers, Luisenstr. 97, Düsseldorf, Germanujo. Lia malsano jam altgrade progresis, kaj samideanoj, precipe kuracistoj, spertaj pri tiu ĉi terura malsano, estas insiste petataj, skribi al li, por se eble savi lin. La redaktanto laŭpete sendos raporton de la malsanulo al personoj, kiuj intencas helpi per konsilo serioza.

Ĉiu, kiu interne sentas, ke li povas kunlabori por io bona, devas esti ĝenanto. Li ne devas atendi, ĝis kiam li estas vokata; li ne devas atenti, se li estas forsendata; li devas esti kia heroo laŭ la laŭdo de Homero: kvazaŭ muŝo, kiu forpelite ĉiam denove atakas la homon de iu flanko. Goethe.

Pomona, unuaranga, tute vegetara hotelo kun ĉiuj modernaj instaloj, Hago (Nederlando), Molenstraat 53.

Per neniu organizo, per neniu perforto, per neniu teoria instruo kaj scienca motivigo oni povas anstataŭi la unuan necesaĵon por ĉiu progreso de la homaro: individuan pensadon kaj individuan fortan volon al bono.

MOVADO POR ĈASTA VIVO.

La mirinda forto de la homa individueco.

(Elĉerpita el artikoloj samnomitaj de mia amiko Lodewijk van Mierop, Laren N. H., Nederlando, de la monata revuo „Levenskracht“ („Vivoforto“), organo de la Nederlanda Movado por Ĉasta Vivo).

En rilato kun nia artikolo en la numero de Aprilo ni nun povas fiksi, ke al la homa individueco apartenas spirita memregado, kiu ebligas konfirmigi la seksvivon kun ĝia vera ecaro.

La mirinda forto de la homa individueco ne nur kaŝiĝas en la spirita memregado, sed ankaŭ en la spirita kompreno, kiu rekonigas la veran ecaron de la homo mem.

Ĉie estas konsterna morala degenero, kiu kiel ĉiam estas akompata de timiga pliiĝo de seksmalsanoj kaj ĝenerala mizerstato.

Certe povas esti utile ke la malbono, jam principe ekzistanta, nun de ĉiuj estas pli bone rimarkita — same kiel la sekvoj de la militarismo kaj de la kapitalismo, kaj pro tio la malbono de la militarismo kaj de la kapitalismo mem — ĉar iafoje la homoj devas ekvekiĝi kaj ekkompreni, ke tiamaniere oni ne povas vivadi; ke la homaro devas komenci vivi laŭ alia principo, laŭ principo de homeco.

Plie Racio kaj Konscienco, propra intuicio montras al ni la vojon kaj ankaŭ ĉe la scienculoj ni trovos apogon.

Tiel rilate al la grava demando: „Ĉu seksa abstinenco estas ebla kaj ĉu ĝi estas ebla sen malutilaj sekvoj por la saneco?“ nia respondo estis: „Jes!“

Ni povas distingi:

a) absoluta abstinenco antaŭ la edziĝo, kio do ankaŭ signifas: antaŭ la aĝo de plena seksmatureco.

b) nedaŭra abstinenco en edzeco dum plimallongaj aŭ plilongaj periodoj.

c) abstinenco dum la tuta vivo aŭ tre longaj periodoj.

El pura homa vidpunkto en multaj okazoj abstinenco estas absoluta postulo. Tiel ekz.:

1e Ekster la edzeco, inkluzive antaŭ la edzeco.

Oni ja estas rajtigita je sekskuniĝo nur tiam, kiam ĝi okazas en edzeco.

2e En la sekvontaj okazoj en edzeco:

A. Se la sekskuniĝo ne okazus laŭ reciproka deziro kaj plena konsento de la geedzoj.

B. Dum la daŭro de la gravedeco kaj la mamnutrado de la virino.

Ni pripensu bone, „ke ĉe la naturpopoloj tiu ĉi abstinenco estas admirinda regulo de la higieno, por kio la „civilizitaj“ popoloj morale ne ankoraŭ estas maturaj“ (Havelock Ellis — Geschlecht und Gesellschaft, Grundzüge der Soziologie des Geschlechtslebens) — Seneca — (De Matrimonia) — La Parzoj en Brita Hindujo.

C. Se ekzistas motiva indiko ke la sekskuniĝo povas rezultigi malutilajn sekvojn por unu el la du geedzoj, por ili ambaŭ aŭ por la venonta infano.

D. Se oni ne deziras gravedecon.

Tiuokaze la sekskuniĝo do perdis sian esencan valoron kaj motivon kaj nur profaniĝis al ĝuilo.

Temas tie ĉi problemon de ĝenerala vivopraktiko, por kiu estas postulata ĝenerala regulo, al kiu ni devas obei kio ajn povu esti la scienca rezulto rilate kelkajn teoriajn okazojn (kiuj ĉiam estas specialaj kaj grandaj esceptaĵoj ekz. ĉe iuj herede ŝarĝitaj individuoj aŭ ĉe iu nenormala stato de malsaneco).

La plej kuraĝa vidpunkto estas: kiam seksa abstinenco efektive estus malbona por la saneco, tiam tio tamen ne povus esti motivo sekvi la sekspasion, ĉar la konscienco neniam kaj precipe en tiu rilato absolute ne povas konsenti, ke unu homo senhonorigas alian kaj forprenas la plej sanktajn vivoposedaĵojn.

Abstinenco en tia okazo estas devo, kiu ne povas esti plenumata sen oferaĵo. Bona konscienco ankaŭ havas higienan signifon.

Moralaj eraroj estas la nedisigeblaj sekvoj de malfirma volforteco sur la kampo de la seksvivo. La spirita naturo ankaŭ apartenas al nia naturo, kaj kiu pekas kontraŭ ĝi, havos pli grandan punon, ol tiu, kiu nur malobeas la leĝojn de sia fizika ekzistado.

Tamen la aserto, ke abstinenco ne estas malsaniga, estas konfirmita de multe da de la sciencaj aŭtoritatuloj donitaj deklaroj, el kiuj kelkajn ni citos nun kaj poste kun speciala surskribo en nia rubriko.

„Necesaj estas firma bonvolo kaj karaktero, kaj en bonan vojon gvidita penso — kaj vivomaniero, laŭ kiuj oni ĝenerale ne vivas.“

(D-ro C. W. Hufeland, prof. en Jena 1796, „Makrobiotik“).

Tuj kiam ni ekkomprenas ion de la mirinda povo de la homa individueco, ni scias ke ju pli multe nia spirita flanko komencas kreski, des pli multe ni interesiĝos pri novaj ideoj, kiuj malfermos al ni tutan novan mondon kun pli altaj alceladoj, kaj kiuj forpuŝas la antaŭe ekzistantajn deziregojn.

Tiu nova mondo kreas por la animo antaŭe nekonatajn perspektivojn kiuj ekfunkciigos la animorganizon kaj por tiu unuarange postulas la ekzistantan energion.

„Per ekzercado de nia memfido ĉiam novaj fortoj alfluos al ni.“ (Emerson).

Fortegaj estas tiuj, kiuj fidas la Vivon. D. R.

Opinioj de Medicinistoj.

Abstinenco de sekskuniĝo, laŭ unuvoĉa opinio de la medicinistoj, en kontrasto kun multdisvastigita eraro, ĝenerale ne estas malutila por la saneco.

(3a kongreso de la Germana Ligo por kontraŭbatalo de la seksmalsanoj).

Ion similan diras la Nederlanda Societo de medicinistoj. (1911).

Pura, modera (maldiboĉa) vivo estas por ambaŭ seksoj la plej bona garantio por spirita, korpa kaj morala bonfarto.

(57 membroj de la medicinista konsilantaro de New-York, Ameriko).

Ni konas nenian malsanecan aŭ malfortecan staton pri kiu oni povus aserti, ke ĝi povus ekesti kiel sekvo de perfekte pura kaj morala vivo.

(La Medicina Fakultato de la Universitato en Kristianio).

Oni devas instrui, precipe al la junaj viroj, ke ĉasteco kaj maldiboĉeco ne nur estas nemalutilaj por

la saneco, sed ankaŭ ke tiuj ĉi virtoj el medicinista vidpunkto apartenas al la plej rekomendindaj.

(2a Intern. kongreso por kontraŭbatalo de la seksmalsanoj. Bruxelles, 1902).

La percepto, ke la abstinenco, eĉ se ĝi malfacile estus portebla, malutilus, devas emfaze esti kontraŭbatalata.

(Prof. A.Neisser, „Deutsche Medizinische Wochenschrift 1915").

Kun Ribbing mi estas konvinkita, ke daŭra abstinenco, nek por la plej granda parto de la homaro dum la juneco, nek poste malutilas la sanecon. Ni devas grave emfazi, ke ju pli longe iu vivas en abstinenco des pli bone li toleras la abstinencon kaj des malpli li estas turmentata de la sekspasio. Tio ĉi unuarange taŭgas por la sanuloj, sed ankaŭ por multe da malsanuloj kaj herede ŝarĝitoj.

(D-ro Moll, Berlin. Handbuch der Sexualwissenschaften 1912).

La ne de la seksaj faroj uzita seksa ekspansio povas fariĝi faktoro de eksterordinara socia profito, ĉar ĝi instigas kaj subtenas la energion kaj laborforton de la individuo, plialtigas lian produktan povon kaj favoras la korpan laborforton kaj la persistemon.

(D-ro Loewenfeld, München).

La forto fariĝas krea aŭ produktema alimaniere. Vivoforto kolektiĝas kiel en rezervujo por energio, kiu povas servi por plifortigi la nutrajn, muskolajn kaj cerbajn funkciojn.

(D-ro Sperry, Ameriko).

Jara resumigo.

Per tiu ĉi numero finiĝas la jaro 1921—22 de nia societo, kaj post la Helsinka kongreso komenciĝos la nova, sesa, jaro de nia bulteno. Nia ligo jam fondiĝis en la jaro 1908a; sed la bulteno ekvivis nur en 1914a, kaj dum la lastaj militjaroj ĝi ne povis aperi.

Mi dankas je tiu ĉi okazo ĉiujn membrojn kaj helpantojn pro ilia dankinda apogo, kaj mi esperas, ke ankaŭ en la nova societa jaro nia afereto bone progresos kaj ni povos dissemi iom da tiuj semeroj, kiuj al ni ŝajnas plej gravaj por tuthomara progreso kaj prospero. Ni ne tro alte taksu la kapablon de nia laboro; sed ni ankaŭ konsciu, ke la kunhelpo de ĉiu individuo estas grava kaj valorplena. „Maro estas gutaro", staras kiel devizo sur ĉiu numero de „Kataluna Esperantisto"; ankaŭ ni pripensu, ke ĉiu estas nur guto, sed ke sen gutoj ne povus ekzisti la granda oceano.

Tiun ĉi jaron kunvenos, versaîne, dum la kongreso Esperanta ankaŭ la abstinenculoj aparte, kiuj ja antaŭ la milito havis sian propran organon sub la nomo: La Abstinenca Observanto. Mi petas, ke la samideanoj ĉeestontaj la kongreson, serĉu kontakton kun la iniciatintoj de la abstinenca faka kunsido, por ke ni eventuale povu akorde labori. Ĉiuj vegetaranoj ja konsideras la abstinencon de alkoholaîoj kiel ion nepre subkomprenatan.

Unu gaston ni jam havis en tiu ĉi jaro en nia bulteno, la internacian Movadon por Ĉasta Vivo. Mi supozas, ke ambaŭ koncernataj partioj estas kontentaj pri la komuna marŝado kaj deziras, daŭrigi tian agadon. Almenaŭ miaparte mi povas tion diri kaj eĉ volonte profitas tiun ĉi okazon, por diri bonvenon al niaj akompanantoj por la nova societa jaro.

La programo por la nova laborado ne diferencas esence de la ĝisnuna; sed eble la kunsidontoj en Helsinko donos novan impulson al nia movado kaj havos ideojn, kiuj antaŭenpuŝas nian aferon. Kvankam la financa stato estas tre kontentiga laŭ regantaj cirkonstancoj, mi dubas, ĉu ni povos eldoni ion apartan dum la nova jaro. Nia ĉefa propagandilo ja estas la bulteno, per kiu ni celas atingi unuflanke la Esperantistojn maturajn por nia idearo sed ne ankoraŭ aliĝintajn kaj duaflanke la naciajn vegetarajn movadojn, por kiuj nia bulteno estas certe efika atesto pri la firma bazo, sur kiu staras nia kara lingvo Esperanto. Pripensu nur, ke multaj malgrandaj nacioj ne havas propran nacian vegetaran bultenon, sed nia Esperantujo jam ĝin havas!

La redaktanto trovis jam kontakton kun la Internacia Vegetara Asociaro (International Vegetarian Union) kaj proponis al ĝi komunan laboron, precipe rilate je la internaciaj vegetaranaj kongresoj. En la 1923a jaro tiu kongreso okazos en Stokholmo (Svedujo), kaj mi esperas, ke tie, same kiel en la jaro 1913a en Hago, Esperanto estos unu el la oficialaj lingvoj kaj montriĝos utila kaj multuzata. La sekretariino de la IVU principe jam konsentis al miaj proponoj, sed devas ankoraŭ interkonsiliĝi kun la aliaj estraranoj de la asociaro. La IVU ne havas individuajn membrojn; sed membroj estas la naciaj asocioj entute. Oficialan organon ĝi ankoraŭ ne posedas, kaj mi proponis tiucele la „Vegetaranon".

Tre dezirinda estus Esperanta eldono de la „Dokumentoj pri Vegetarismo", almenaŭ ekstrakte; la aŭtoro, Walter Hammer, jam konsentis, doni por tiu celo la kliŝaîojn de la ilustraîoj en la originalo. Sed mankas ankoraŭ la tradukonto kaj financa plano por la eldono. La verko estas tute internacia, kaj la aŭtoro mem, kiu redaktas la propacan revuon „Junge Menschen" (Juna Generacio), estas internaciisto.

Plue estas dezirinda la eldono de propagandaj poŝtkartoj, kiajn ni jam havis antaŭ la milito. Fine mi proponas, presigi folietojn en frapanta koloro kaj pluraj naciaj lingvoj, kiuj tute koncize kaj mallonge dirus: „Vegetarano, organo de la internacia Vegetara Ligo Esperantista. Per la helpa lingvo Esperanto, la ligo metas en kontakton la vegetaranojn de la tuta mondo. Adreso: . . . . , nacia sekretario por . . ". Tiaj folioj devus akompani ĉiujn ekzemplerojn de la bulteno, kiujn mi sendas al naciaj societoj aŭ vegetaraj kaj parencaj revuoj. Tiam estas pli facile, altiri ilian atenton. Mi petas la gesamideanojn, ke ili sendu al mi nacilingvajn tekstojn por tiu folieto.

Niaj flugfolioj, eldonitaj post la Dresdena kongreso, tute ne estas plu laŭtempaj. Kvanto da ili ankoraŭ ekzistas; sed ni devas jam pripensi pri la presado de novaj folioj, kaj por ili mi atendas la proponojn de la gesamideanoj, speciale rilate je la nacilingvaj propagandiloj. Ŝajnas al mi konsilinde, ke ni ne citu sur la folietoj multajn adresojn; ĉar la adresoj ofte ŝanĝas, kaj ĉiu ŝanĝo senvalorigus la foliojn. Eble sufiĉas,

ke la folioj enhavos unu centran adreson kaj ke ĉiu nacia sekretario, kiu ilin dissendos, stampos sur ilin kaŭĉuke sian propran adreson.

Dezirinde estas, ke la naciaj sekretarioj (krom kelkaj glorindaj esceptoj) raportu pli ofte pri la enlanda vegetara movado kaj pri la kotizoj aŭ aliĝoj ricevitaj. Laŭeble metu ofte en nacian revuon artikolojn pri nia ligo aŭ tradukon el nia bulteno kun taŭga klarigo pri nia organizo.

Ankaŭ pli vigla kunlaboro de la anoj en la bulteno estas nepre dezirinda. Mi petas permeson, doni mian ideon pri la artikoloj, kiuj estas plej dezirindaj: kuirreceptojn kaj dietajn artikolojn la legantoj ĝenerale jam trovas en siaj naciaj vegetaraj organoj. Ni ĉefe bezonas artikolojn, el kiuj blovas la spirito de internacieco, de unuececo de animoj, de paco en kunligo kun vegetarismo. Per tio ĉi mi kompreneble ne volas limigi la horizonton de la artikoloj, sed nur doni mian opinion.

Sendube ankaŭ artikolo, kia tiu de samcelano Karlstén pri la provinco Norrland (Nordlando), kvankam ĝi ne rilatas al vegetarismo, riĉigas la bultenon. Krome kompreneble estas gravaj raportoj el la diversaj landoj.

Pri la supernacieco de nia ligo atestas ankaŭ la statistiko de la enspezoj laŭ landoj. Jen ĝi; mankas Svisujo pro tio, ke la kotizo el Svisujo ankoraŭ ne estas ŝanĝita en germanajn markojn:

Aŭstrujo	7,—
Belgujo	280,—
Britujo	5 552,50
Bulgarujo	2 800,—
Ĉeĥoslovakujo	1 541,70
Danujo	228,30
Estonujo	340,—
Finlando	22,10
Francujo	134,—
Germanujo	330,—
Hispanujo	331,60
Hungarujo	80,—
Italujo	320,25
Kuba Insulo	313,25
Latvujo	15,—
Litovujo	225,—
Nederlando	4 851,—
Norvegujo	280,—
Polujo	4,—
Rusujo	20,—
Svedujo	986,40
Usono	685,—
sumigite:	M 19 347,10

Venis ankoraŭ kotizo el Jugoslavujo, kiam la bilanco jam estis fermita. Tiu ĉi statistiko enhavas nur la lastajn 12 monatojn. La plej multaj naciaj sekretarioj ne profitas la rajton, depreni 10 por siaj korespondaj elspezoj, tiel pagante ĉion el propra poŝo. Koran dankon al ili!

Proponoj kaj rimarkigoj por la faka kunsido en Helsinko estu sendataj al samideano V. J. Kostiainen, Vaasankatu 3, D. 95, Helsinko, Finlando.

Hamburgo, la 25an de junio 1922a.

La ĝenerala sekretario Oscar Bünemann.

Kasraporto

de la internacia Vegetara Ligo Esperantista por la faka kunsido en Helsinko okaze je la XIVa Universala Kongreso de Esperanto.

Havo de la ligo laŭ bulteno IV/4 paĝo 22a	M 1 147,25
kotizoj kaj donacoj ricevitaj ĝis 21.6.1922	„ 19 347,10
sumo de la enspezoj ricevitaj ĉe la kasisto	M 20 494,35
preselspezoj por 4 bultenoj, (IV/4, V/1—3)	M 9 034,00
afrankoj de la presaĵoj	„ 993,95
ĝeneralaj spezoj	„ 283,00
sumo de la elspezoj ĝis 21. 6. 1922	„ 10 310,95
saldo troviĝanta en kaso	M 10 183,40
havo de la ligo ĉe naciaj sekretarioj, proksimume:	„ 1 697,60
proksimuma tuta havo de la ligo la 21. 6. 1922	M 11 881,00
proksimuma kosto kun afranko de tiu ĉi bulteno	„ 4 881,00
proksimuma posedo de la ligo	M 7 000,00

La kasisto: Oscar Bünemann.

Kvitancoj.

Mattauch kĉ. 20.—, Hiekel kĉ. 2.—, Kieslich kĉ. 18, Köcher Mg. 25.—, Maria Paul Kaŭ 200.—, Moscheles ŝ. 4/—, Cameron ŝ. 5/—, Gottgetreu Mg. 30.—, Atanasov Mg. 15.—, Riste knorv. 5.—, Riegel kĉ. 20.—, Remers Mg. 25.—, van Borrendam nfl. 2.—, Mybs Mg. 30.—, Jäger Mg. 15.—, Simeonov (kolektajo) Mg. 1200.—, Petroviĉ jgsl. Din. 7.—, Dana Vegetara Unuiĝo dkr. 10.—, Schröder dkr. 3,50, Blicher dkr. 5, Noll dkr. 5, Nomoj sen titoloj, pro simpleco.

Novaj aliĝantoj kaj abonantoj.

Svetislav Petroviĉ, instruisto, Ohrid, Jugoslavujo,
S-ro C. J. van Borrendam, Laan van N. O. Einde 71, Voorburg, Nederlando,
Studento R. H. Kieslich, Gabelsbergerstrasse 383, Haida, Ĉeĥoslovakujo,
S-ro Alfredo Köcher, Sillemstr. 46, I., ĉe Stapelfeldt, Hamburgo-Eimsbüttel, Germanujo,
S-ro Rasmus Riste, Volda (Aandelsnesruten), Norvegujo.
Eksiĝis Pastro F. West, Kronprinzenkoog ĉe Marne, Germanujo.

Por naciaj fakaj gazetoj

ni rekomendas jenan propagandan tekston enmetotan samtempe en la Esperanta originalo kaj en la nacia lingvo:

Lernu Esperanton! Neniu movado kun internacia horizonto povas ignori la absolutan necesecon de la internacia helpa lingvo Esperanto jam disvastigita sur la tuta terglobo.

La Esperantistoj estas la veraj pioniroj de la Ligo de Nacioj, preparante per la detala laboro por kora kaj anima interkomprenigo la realan fratecon inter la homoj, ne nur jurajn kontraktojn, sed efektivan interkonsenton kaj reciprokan bonvolon. —

Tiu ĉi teksto estas presebla per simplaj latinaj literoj, kiujn havas ĉiu ajn presejo, sen supersignoj.

Presejo: Schultz & Thiele, Hamburg (Germanujo), Brauerstraße 45.